

# 당뇨병과 갑상선

## 핵심사항

- 갑상선 문제는 당뇨의 합병증은 아니지만, 당뇨환자에게 더 자주 나타납니다.
- 갑상선은 갑상선 호르몬을 생성하는 작은 샘입니다.
- 갑상선 호르몬이 너무 적게 생성되는 갑상선 기능 저하증 또는 갑상선이 너무 과다하게 생성되는 갑상선 기능 항진증에 걸리면 문제가 발생합니다.
- 갑상선 기능 저하증이나 갑상선 기능 항진증 모두 당뇨 환자들의 당뇨 관리를 상당히 힘들게 할 수 있습니다.
- 갑상선 기능 저하증, 갑상선 기능 항진증은 모두 치료가 가능합니다.

## 갑상선은 무엇인가?

갑상선은 목의 아랫부분에 있는 작은 샘이며, 우리몸의 세포 활동을 조절하는 필수적인 호르몬을 생성해 냅니다.

- 어떤 세포들은 신진대사를 조절하기 위해 갑상선 호르몬에 의존합니다. 신진대사란 소화를 포함하여 신체의 세포들에 의해 수행되어 지는 모든 화학적인 반응을 일컫는 용어입니다.
- 뼈, 머리카락, 치아에 있는 세포와 같이 다른 세포들은 성장하고 성숙해지기 위해 갑상선 호르몬을 이용합니다.

우리몸의 모든 샘들은 원활한 작용을 위해 서로 상호 의존합니다. 예를 들어 갑상선 샘은 갑상선 호르몬의 생산 조절을 돕기위해 뇌하수체 샘에 의존합니다.

뇌하수체 샘은 갑상선 자극 호르몬(TSH)을 생산합니다. 이 호르몬은 갑상선 호르몬 생산을 증진시키고 호르몬이 혈류로 방출되도록 돕습니다.

갑상선 수치가 낮으면, 뇌하수체샘은 이것을 감지하고 갑상선 자극 호르몬(TSH)을 방출합니다. 교대로 이번에는 뇌하수체 샘에게 갑상선 호르몬을 만들어 혈류로 보내라고 지시합니다.

이 과정이 종종 용광로의 작업에 비유됩니다.

자동온도 조절 장치는 찬 공기를 감지하고 용광로에게 가열을 지시하고, 공기가 충분히 따뜻해지면 자동온도조절장치는 용광로의 작동을 멈추도록 지시합니다.

## 갑상선 기능 저하증

갑상선 기능 저하증은 우리몸을 순환하는 갑상선 호르몬이 너무 적을때를 말한다.

- 피곤함
- 탈모
- 체중증가
- 변비
- 노곤함, 우울증
- 기억력 감퇴와 정신적으로 무더짐
- 근육, 연골, 통증
- 높은 콜레스테롤 수치
- 한기(아무도 느끼지 않는데 본인만)
- 쉰 목소리
- 피부건조
- 과도한 생리량

갑상선 기능 저하증은 위의 증상중 어느 하나만을 수반 하지 않습니다. 만약 이러한 증세가 여러개 존재한다면 의사에게 검사를 받도록 하십시오. 추가로 체중 증가와 과대 체중은 반드시 갑상선 문제로 발생되지는 않음을 밝힙니다.

갑상선 기능 저하증 환자는 합성 갑상선 호르몬을 평생 필요로 할지도 모릅니다.

의사가 느끼는 상태에 따라 여러분에게 필요한 약 처방이 얼마만큼인지를 결정하도록 도움을 줄 것입니다.

## 갑상선 기능 항진증

갑상선 기능 항진증은 갑상선 기능 저하증의 반대말입니다. 즉 너무 과도하게 갑상선 호르몬이 생성되어 지는 것으로 공통의 증상은 다음과 같습니다.

- 체중감소
- 설사
- 너무 덥게 느껴지는 것
- 심장의 두근거림
- 손이 떨림
- 탈모
- 긴장과 초조
- 불면증, 불안함
- 경량 또는 감량의 생리량

갑상선 기능 항진증은 약품, 방사선 요드 또는 수술로 치료되어 질수 있습니다.

의사는 치료를 위해 혈액검사와 여러분의 증상을 평가할 것입니다.

## 당뇨병과 갑상선 기능 저하증

한 연구조사에서는 제 1,2 형 당뇨병자 모두에게 특별히 40 세 이상의 여성에게 갑상선 기능 저하의 경우가 점차 늘어나는 것 같다고 발표했습니다.

당신이 제 1 형 또는 제 2 형 당뇨병자라면 가정의에게 갑상선 자극호르몬 수치를 매 5 년마다 검사하여 갑상선기능저하증이 유발될 가능성을 타진하도록 하십시오.

당뇨환자의 몸이 포도당을 사용하는 것이 비당뇨환자와는 다르기 때문입니다.

피로함이 일면 당신은 아무 신체적활동을 하고 싶지 않게 느낄 것입니다.

그렇게 되면 체중이 늘어나고 신진대사는 느려집니다. 그렇지만 갑상선 기능 저하증 환자가 갑상선 대체 투약을 받으면 그들의 갑상선 수치가 정상으로 돌아옵니다.

이것은 당뇨병자가 약처방을 필요로 하는 것과 같은 원리입니다.

## 당뇨와 갑상선 기능 항진증

당뇨환자에게 갑상선 기능 항진증의 시초는 혈당수치가 약간 올라가는 것을 느낄 때입니다. 만약 치료받지 않으면 증세는 더욱 심해져서 당뇨관리가 더욱 힘들어 질수 있습니다. 체중감량이 생기고 과다 키톤량(지방 분해의 마지막 결과)이 혈액중에 순환되기 시작하며 혈당 수치를 낮추기 위해 점점 더 많은 양의 인슐린이나 투약이 요구되어 집니다.

## 내가 위험 수치에 있는가?

갑상선병을 막을 방법은 없지만 증세가 나타나면 지시받은 대로 단계를 밟아 치료할 수 있습니다.

여러분의 증상이 다음에 해당된다면 일단 갑상선병의 위험 요소가 존재한다고 볼 수 있습니다.

- 당신이 갑상선병의 가족 병력이 있거나
- 제 1 형 당뇨나 류마티스 관절염과 같은 면역체계에 영향을 주는 증세를 이미 갖고 있거나
- 40 세 이상의 여성이거나
- 최근에 출산을 했거나
- 65 세 이상의 남성일 경우

이 글은 캐나다 당뇨 협회 웹 사이트에서 발췌한 내용으로 더 상세한 내용을 원하시면 다음 주소를 참조하기 바란다. - [www.diabetes.ca](http://www.diabetes.ca)